SALUTE & BENESSERE

DIETA MEDITERRANEA • MEDICINE ALTERNATIVE

Il movimento, le medicine alternative, la vita all'aria aperta godendo dell'aria pura e delle risorse della Terra

Volersi bene è vivere secondo la natura

Prima di tutto una sana alimentazione, poi il fitness, le terme e la serenità

VITA e Natura. Per molti, vita «con» la natura. E allora, bando alla vita sedentaria, ai fine settimana davanti alla televisione, e via per parchi, spiagge, montagne. Quando non si può, ci sono le palestre, i centri del benessere, le piscine e le terme. Un grande aiuto alla nostra salute viene dalle erbe, dai trattamenti naturali, dai cosmetici per la cura del corpo. La ricerca del benessere non conosce confini. E neppure il tempo: chi vuole vivere in armonia con la natura e non ricorrere ai rimedi della chimica trova una fonte inesauribile di possibilità nelle antiche medicine orientali.

E' quanto propone la New Age, la Next Age, la Nuova Era, l'Età dell'Acquario, o come si voglia chiamare il nuovo modo di pensare di molte persone che scoprono dentro di sé la consapevolezza del bisogno di vivere la propria esistenza in libertà spirituale e materiale secondo le leggi della natura.

L'agopuntura, la chiropratica, l'omeopatia, la medicina ayurvedica, i fiori di Bach, tutte le medicine naturali o le attività corporee tese al benessere, o le manipolazioni, hanno in comune una concezione globale dell'essere umano, considerato come un'unità indivisibile di componenti somatiche, mentali e spirituali: è soltanto dall'equilibrio tra questi aspetti strettamente legati tra loro, e non dalla semplice assenza di sintomi fisici di malessere, che deriva la vera salute e il benessere dell'uomo.

Su questi concetti si basa tutto un modo di vivere, una maniera di «volersi bene» che non trascura alcunchè pur di mantenere la propria armonia, e quindi in definitiva la salute. Si prova tutto: persino il contatto con i delfini che, probabilmente per una loro dote telepatica ed elettromagnetica, guariscono i malati di depressione e inducono gli autistici a comunicare. In cromoterapia, la cura dei colori, si sfrutta il principio che i colori sono una parte di luce e quindi onde vibranti: colorando con diverse tinte l'acqua che beviamo possiamo dolcemente entrare in contatto con la nostra energia vibratoria e modificarla per un perfetto equilibrio. Bere la menta, verde, ad esempio, oltre che per le proprietà della pianta, dà giovamento a chi soffre di pressione sanguigna in quanto questo colore la riequilibra. Sembra strano, ma è così: e lo dicono fior di medici e di scienziati. D'altra parte, su questi principi si basano pratiche affermate e riconosciute come la medicina omeopatica e l'agricoltura biodinamica.

In estrema sintesi, in tutte due i casi si tratta di introdurre nel corpo o nella terra principi energetici «dinamicizzati» attraverso lo scuotimento. Il bello è che questi principi sono più attivi quanto più sono in quantità infinitesimale.

La medicina naturale si avvale anche di tecniche corporee e manipolatorie. Sono vari tipi di ginnastica e massaggi come la digitopressione, la kinesiologia, la riflessologia plantare, il Qigong, il Tai chi chuan, lo Yoga. Ma, prima di tutto, il benessere viene da uno degli elemeti fondamentali della natura: l'acqua. Da bere, o in cui ci si immerge. Calda o fredda, pura o fangosa, alle fonti o alle terme.

La corsa in città. La cura del proprio corpo, il «volersi bene», ci aiuta a mantenerci in perfetta salute e a invecchiare bene

Tre tazze di tè verde contro le neoplasie

LO SAPEVATE che il té ha grandi proprietà preventive e curative per il male del secolo, il cancro. Il tè verde, (nome botanico Camelia sinensis, famiglia delle Teacee), negli ultimi tempi ha superato molti esami a cui è stato sottoposto dagli scenziati, vincendo preconcette resistenze ideologiche e scetticismi diffusi. Sono ormai molti coloro che bevono abitualmente l'infuso di foglie di questa pianta a scopo preventivo: alcuni elementi chimici del tè contrastano con successo l'insorgere del tumore. Due o tre tazze al giorno, secondo gli studiosi che lo hanno analizzato a fondo, ridurrebbero di circa la metà il fenomeno dell'indurimento delle arterie, un effetto dovuto alle sostanze antiossidanti contenute nelle foglie. Per gli scienziati giapponesi il tè verde è anche utile nella prevenzione delle gastriti croniche atrofiche (lesioni pre cancerose dello stomaco). La bevanda è ricavata per infusione dalle foglie più giovani e dai boccioli della pianta. L'unica avvertenza è quella di non abusarne, in quanto il tè è ricco di caffeina che agisce sul sistema nervoso, eccitandolo.

Nelle erbe molti elementi curativi naturali

Pericolo fai-da-te

Anche le erbe possono provocare danni

CURARSI con le erbe. Noi italiani siamo famosi per il fai-da-te anche nella medicina. ma se questa pratica è pericolosa, oltre che presuntuosa, con i medicinali di sintesi, non lo è meno anche se si assumono infusi e tisane ricavati da erbe officinali.

Bisogna infatti ricordare che le pozioni velenose fin dall'antichità sono state ricavate dalla natura, e che gli elementi di sintesi in fin dei conti sono solo una riproduzione industriale di quelli naturali.

Ecco le norme per un uso corretto delle erbe.

1) Utilizzare solo i medicamenti prescritti e non altri: pomata e infuso alcolico della stessa pianta spesso hanno effetti diversi.

2) Controllare bene se bisogna usare i fiori, le foglie o le radici, contengono a volte principi diversi.

3) Preferire erboristeria biologica, con erbe officinali coltivate senza residui di concimi, pesticidi o antimuffe dannosi.

4) Controllare sull'etichetta il nome completo della pianta e le specifiche della preparazione.

5) Non superare mai le dosi prescritte: vi sono elementi che in una dose sono curativi, in una maggiore provocano gravi conseguenze alla salute.

6) Rispettare i tempi prescritti per la cura, osservando anche le eventuali interruzione tra un ciclo e l'altro: gli accumuli dei principi curativi potrebbero essere dannosi.

In palestra, con gioia

Le regole d'oro per il nostro benessere

Tante belle passeggiate alimentazione idonea e le cure appropriate

Una seduta di spinning. Il movimento programmato è una delle migliori «medicine»

La concentrazione Yoga

L'attività fisica

Muoversi per stare in salute

CAMMINARE per stare bene. Prima di ogni altro tipo di esercizio fisico, l'importante è camminare. In campagna o in città, per liberare la mente dallo stress e mantenere il fisico in forma. La passeggiata è uno tra i migliori trattamenti per la bellezza e la salute, è naturale sotto ogni aspetto. E' un esercizio fisico moderato che consente di eliminare le tossine con il respiro e attraverso la pelle e contemporaneamente stimola l'apparato digerente. Bisogna camminare a passo sostenuto ma che non faccia ansimare. Si bruciano gli zuccheri e i grassi in eccesso e si rendono più forti le ossa. Il bacino si rafforza, glutei e le cosce si rassodano, si accelera il metabolismo cosicché si bruciano più rapidamente le calorie anche in fase di riposo. Ma non è finita qui: dal momento che il ritmo dell'attività non è eccessivo, ecco che il corpo non va in sovraffaticamento e non intacca le riserve di carboidrati immagazzinate per le emergenze, la camminata si limita a ridurre gli antiestetici depositi di grasso e ad aumentare la circolazione sanguigna negli arti inferiori. Una bella passeggiata toglie anche lo stress: il cervello rilascia le endorfine, sostanze dalle proprietà calmanti.

La cura? Equilibrio e armonia

Aumenta la scelta della medicina alternativa

LA MEDICINA è insostituibile ma si fanno sempre più strada gli interrogativi circa l'accettabilità degli effetti collaterali di certe cure e la evidente ingerenza degli interessi economici dell'industria farmaceutica nelle scelte dei medici. Ancora di più si sente l'esigenza di una maggiore attenzione all'uomo nella sua interezza, in contrasto con l'ottica a volte troppo freddamente scientifica della medicina convenzionale, mirata a curare la malattia più che il paziente.

Le persone che si rivolgono a medicine "alternative" sono in aumento. Si tratta di sfruttare un patrimonio enorme di cultura terapeutica sviluppatosi nei millenni in diverse aree del mondo e caratterizzato dal principio di fondo dell'armonizzazione dell'uomo con le energie che lo circondano come via per il benessere e la guarigione. Le medicine alternative che hanno origine dalle tradizioni etniche sciamaniche oggi ancora usate sono: Egizia, Greca, Romana, Cinese, Ayurvedica, Tibetana, Araba, Coreana, Kampo, Indiana d'America, Africana, Siberiana. Più recenti le medicine alternative come Omeopatia, Antroposofia, Naturopatia, Omotossicologia, Osteopatia, Pranoterapia, Riflessologia, Iridologia, Floriterapia, Fitoterapia.

Le medicine naturali impiegano a scopo terapeutico sostanze reperibili in natura (vegetali, ma anche minerali e animali), il cibo, la respirazione e il movimento. Molto spesso viene attribuito un ruolo importante alla meditazione e alla focalizzazione del pensiero. Risorse dunque interne all'uomo o proprie dell'ambiente che lo circonda. Per i Cinesi la salute è l'armonia fra i ritmi e le energie dell'uomo e quelli del Cielo e della Terra. Se il flusso dell'energia è armonioso, garantisce l'equilibrio e il benessere. Su questo assunto si basano le tecniche terapeutiche quali le "ginnastiche energetiche" (yoga, qigong e tai chi chuan, ecc.), l'agopuntura, i massaggi (tuina, shiatsu, massaggio thaylandese, ecc.), la meditazione. Anche l'uso del cibo e delle erbe è fatto nell'ottica del riequilibrio energetico.

Preparazione di medicine

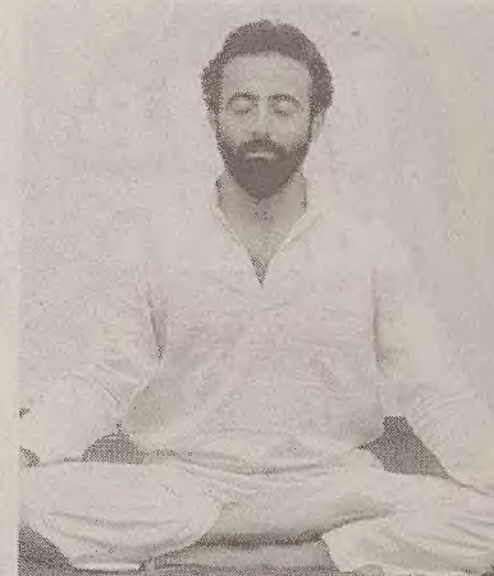
MANGIARE sano. E'una consapevolezza che avanza, confermata anche dall'incremento delle coltivazioni e della richiesta di alimenti biologici. Meno olio e grassi, più pesce e verdure: la formula ormai impera sulle tavole imbandite del Belpaese che, nel corso degli ultimi quattro anni sono sempre più «sane» grazie a spese più consapevoli. L'olio utilizzato è di ottima qualità, quasi sempre extravergine di oliva. In netta diminuzione i consumi di burro, margarine, strutto e altri grassi, resiste appena l'olio di semi che molti utilizzano per le fritture.

Mangiare sano

Al top la dieta mediterranea

Gli italiani hanno ridotto la carne (effetto "mucca pazza") e puntano a prodotti sicuri e di facile digestione. Si comprano invece più gamberoni, spigole, orate ma anche vongole e altri frutti di mare. A trainare gli acquisti di pesce è soprattutto il Sud. La dieta mediterranea punta su cereali e verdure. le patate sono una delle voci più "corpose" nella lista della spesa. Al primo posto rimane comunque salda la carne che avverte solo una leggera contrazione, a beneficio di altre carni alternative come quelle di pollo, tacchino, coniglio. Anche in questo il Sud ha un effetto di traino.

Nelle posizioni calde della classifica della "lista della spesa" non poteva però mancare la pasta e il pane: gli italiani si confermano "pastasciuttari" convinti, e il pane continua ad essere l'alimento base della colazione e delle merende. Buono il consumo dei biscotti, dei cereali trattati per la colazione, dei legumi usati per le zuppe: ceci, lenticchie, piselli e fave. Il farro, poi, è una riscoperta che sta facendo furore.

E' soprattutto al Nord — smentendo un luogo comune — che la pasta ha i suoi più accaniti consumatori: la spesa nelle regioni settentrionali nel 2000 era di 137.000 lire al mese, 70.75 euro, contro le 126.000 (65.07 euro) di Sud e isole e le 119.000 (61.45 euro) del Centro.

Farmaci semplici e naturali

MA FANNO BENE? Le cure con le erbe, l'omeopatia, i massaggi, la meditazione, la medicina indiana, lo yoga e quant'altro sono veramente efficaci? I dubbi, soprattutto quando la salute non migliora rapidamente, scuotono la dedizione fideistica anche dei più convinti assertori delle cure alternative. Le medicine naturali sono scientifiche, a patto che vengano applicate nel rispetto delle loro caratteristiche. Ma cosa significa "scientifico"? Per definire la scientificità di una medicina, ci si rifà solitamente ai criteri euristici enunciati da filosofi della scienza quali Sarton, Popper e Porkert. Il primo criterio richiede che la medicina si basi su un atteggiamento di empirismo positivo, cioè su osservazioni ripetute, derivate dall'esperienza pratica. Il secondo criterio impone che le osservazioni vengano riferite in termini convenzionali (un "linguaggio scientifico"). Il terzo criterio è la necessità di una sistematizzazione delle osservazioni in una struttura razionale. Le osservazioni raccolte e descritte in termini oggettivi inserite in un un quadro di riferimento chiaro e incontrovertibile permettono di definire scientifica una medicina e ciò accade per tutte le medicine naturali.

L'ALIMENTAZIONE VEGAN

Le verdure, i prodotti della terra alla base dell'alimentazione vegetariana integrale praticata da chi osserva la cultura Vegan

C'è anche chi rifiuta tutti i prodotti di origine animale

Non è solo una dieta vegetariana ma vivere secondo la legge morale

E C'E' ANCHE chi mangia «vegan». La parola veganesimo deriva dalla contrazione di vegetarianesimo, e sta ad indicare una dieta di tipo vegetariano dove sono stati eliminati anche tutti i componenti di origine animale come uova, latte e latticini. In effetti, quella che normalmente si definisce dieta vegetariana dovrebbe essere denominata dieta lacto - ovo - vegetariana, mentre la dieta vegan è quella che propriamente dovrebbe essere chiamata vegetariana.

Essere vegan non vuol dire solamente adottare una particolare dieta salutistica ma anche esercitare un libero arbitrio che trova fondamento nella morale e nella ideologia.

Una scelta che, partendo dalla profonda convinzione che tutti gli esseri viventi hanno uguale valore e che quindi l'uomo non ha alcun diritto, né tanto meno necessità, di uccidere o sfruttare altri animali per sopravvivere, giunge ad adottare uno stile di vita che elimina il più possibile ogni forma, diretta o indiretta, di sofferenza per altri esseri viventi.

Questo vuol dire principalmente avere appunto una dieta che non comporti l'assunzione di cibi di derivazione animale (ovviamente a partire dalla carne). Significa anche evitare ogni tipo di prodotto frutto di morte e sofferenza, come ad esempi capi di abbigliamento in pelle e pellicce, ma anche in seta e in lana.

Significa cercare non finanziare case farmaceutiche e cosmetiche che fanno vivisezione boicottando i loro prodotti. Vuol dire non partecipare e protestare contro eventi che sfruttano in maniera barbara gli animali, come accade ad esempio nella maggior parte degli spettacoli circensi, e in alcune feste popolari (la corrida, la corsa delle oche, il palio dei somari, il tiro al piccione, ecc.).

Partendo da ciò che è più palese, cioè il non cibarsi di animali morti, si arriva piano piano a prendere coscienza di molte altre forme di ingiustizia verso gli animali non-umani, e quindi si imposta la propria vita in una maniera alternativa a quella cosiddetta normale, dove nessuno si preoccupa delle conseguenze che hanno le proprie azioni su altri esseri viventi.

La dieta veganiana, aldilà delle implicazioni morali del tutto ideologiche, dal punto di vista salutistico non è delle più equilibrate, in quanto le proteine vegetali non sono integrate da quelle essenziali che si trovano soltanto negli alimenti di origine animale come la carne, i pesci, il latte e le uova.

Etica e ideologia nella polemica dei Vegani

La strage dei bufali

I bufali. I vegani combattono la strage dei maschi improduttivi

I «VEGANI» italiani, che non si cibano di mozzarella, sono sul piede di guerra contro gli allevatori di bufale che accusano di strage. «Se risultano registrate circa 40 mila bufale — dicono —, dove sono finiti gli almeno 15 mila bufali maschi nati secondo la statistica negli allevamenti?». I maschi in effetti non servono, non danno latte e pochi allevatori, una percentuale molto bassa, li alleva come animali da carne. Per il resto, i maschi sono eliminati alla nascita. Una risorsa, non per i vegani, perduta.

La polemica tra vegani e nutrizionisti

«La carne ci uccide» Ma senza proteine animali saremmo ancora scimmie

«OLTRE che per una basilare forma di rispetto per la vita degli animali — dicono i Vegani —, esiste un'altra forte ragione per smettere di mangiare carne: essa non è affatto un alimento indispensabile e salutare, ma è anzi dannoso per l'organismo umano». Un'affermazione ideologica. E' stato appurato che i tumori al colon, all'intestino, all'utero, alla prostata e molti altri hanno una incidenza minore nei vegetariani, soprattutto per quanto riguarda quelli dell'apparato digerente, ma anche che le carenze delle proteine nobili di carne e derivati provocano squilibri particolarmente gravi per la salute psico-fisica.

L'alimentazione carnea favorisce la crescita umana

La dieta vegana, evitando i grassi saturi di tipo animale, abbassa invece fortemente il rischio di malattie cardiovascolari, di diabete, di trombosi, osteoporosi, artrite, di malattie renali, obesità e ipertensione. In effetti, è vero che il consumo di carne, latte, uova non deve essere eccessivo, a volte assunto come simbolo di ricchezza e benessere. Ma è altrettanto vero che questi alimenti sono essenziali allo sviluppo armonico del corpo umano. In effetti, si tratta di trovare il giusto equilibrio nella dieta, quello che la dieta mediterranea sembra assicurare.

L'uomo è onnivoro, è "costruito" per alimentarsi di tutto. L'intestino umano è circa 12 volte il suo corpo, mentre la misura di quello dei carnivori è solo di circa tre volte. Negli animali che si cibano solo di carne i succhi gastrici sono molto più forti che nell'uomo. Questi due fattori permettono ai carnivori di digerire ed espellere la carne dal proprio organismo velocemente, traendono solo gli elementi nutritivi positivi. Nell'uomo, invece, la digestione della carne avviene molto lentamente, permettendo ad essa di produrre tutte le sostanze tossiche che portano poi a effetti negativi sulla salute.

Se l'uomo per natura in origine era solo frugivoro (cioè portato ad alimentarsi con frutta, foglie e semi) e inadatto ad alimenti carnei, è certo che il salto di qualità dalle scimmie antropomorfe alla natura umana è dovuto sicuramente all' alimentazione ricca di proteine della carne adottata nei millenni. I veganiani contestano questa evidenza, dicono che l'uomo non è dotato della dentatura possente dei carnivori ma al contrario ha incisivi pronunciati per addentare e staccare pezzi di frutta e molari piatti per masticare i vegetali, come negli erbivori. «Retaggi dell'evoluzione», è la risposta, «scompariranno».